

## Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 98 77 30 05 / 06 32 63 27 09

[ifaslyon8@free.fr](mailto:ifaslyon8@free.fr)



**I.F.A.S**  
***L'école de la réussite !***



## Préparation physique express

### Cross training pour les sports de combat

Boxes pieds-poings – Arts martiaux

### Le concept du « 5x9 »

*« L'harmonie du corps et de l'esprit ouvre le chemin de l'équilibre »*

#### A qui s'adresse la formation

Cette formation est ouverte à **tous !!**

Principalement aux professionnels et futurs professionnels de l'entraînement sportif ayant au minimum un diplôme fédéral et très motivés par la préparation physique. Cette formation est également accessible aux préparateurs physiques désireux d'élargir l'éventail de leur pratique actuelle vers la préparation physique des boxeurs.

#### Objectif

Participer à l'accompagnement et la préparation physique des pratiquants et des compétiteurs. Développer les applications du concept de 5x9 et de ses séances complémentaires dans les domaines de l'entraînement en sports de combat. Développer l'offre de service du club.

Vous apprendrez les connaissances de base théoriques et pratiques afin de développer vos compétences en préparation physique. Vous recevrez un manuel de formation ainsi qu'une attestation de formation.

Les sports de combat de percussion (ex : la savate boxe française) serviront de support principal à l'illustration de la formation. Cette formation ne s'adresse qu'indirectement aux sports de combat de préhension (ex : le judo).

- La définition de la préparation et de l'accompagnement physique.
- Les spécificités des sports de combat.
- Le concept de « 5x9 » et son mode d'emploi :
  - o Trame d'une séance type « 5x9 »
  - o Périodisation et trame d'une saison sportive pour le concept de « 5x9 »

## Institut de Formations et d'Animations Sportives

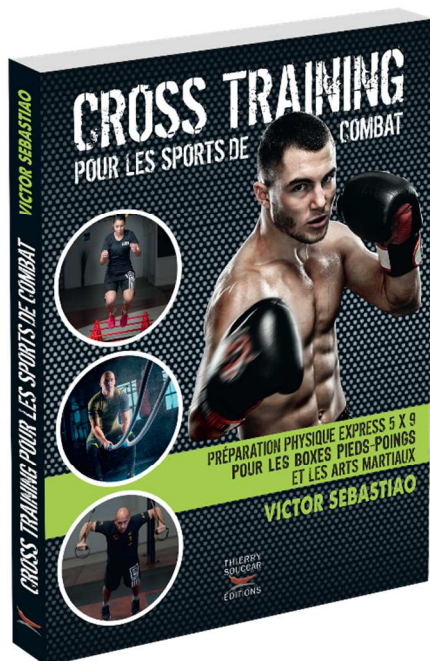
Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 98 77 30 05 / 06 32 63 27 09

[ifaslyon8@free.fr](mailto:ifaslyon8@free.fr)

- Les connaissances méthodologiques fondamentales (endurance, force, souplesse)
- Les séances de base :
  - o Séance reprise
  - o Séance 1<sup>ère</sup> période (puissance)
  - o Séance 2<sup>ème</sup> période (explosivité)
  - o Séance équilibration
- Evaluation express des qualités physiques :
  - o Présentation des tests
  - o Procédure d'évaluation
- Les séances complémentaires :
  - o Tabata, Defi, Pletnev, Hiit x12, etc.
- Présentation de la relaxation active (vibrations musculaires, automassages, étirements mobilisés, etc.).



## Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 98 77 30 05 / 06 32 63 27 09

[ifaslyon8@free.fr](mailto:ifaslyon8@free.fr)

---

### Organisation

---

Une équipe d'intervenants mettra ses compétences à votre service. Ils sont tous certifiés en préparation physique express et se sont forgés une solide réputation dans le domaine des sports de combats et de la préparation physique grâce à leur professionnalisme et leurs qualités de formateur.

- **Durée** : 21 heures de formation (théorique et pratique), en 3 jours consécutifs (1<sup>er</sup> jour de 10h à 18h, 2<sup>ème</sup> jour de 9h à 18h et 3<sup>ème</sup> jour de 9h à 16h30) de cours, d'entraînement et de travaux pratiques.
- **Lieu** : A Lyon. L'adresse exacte ainsi que les informations pratiques vous seront communiquées par mail avec votre convocation.
- Les prestations ne comprennent pas l'hébergement et la restauration. Nous vous adresserons une liste d'hôtel avec votre convocation.
- Nombre minimum de stagiaires : 8.

---

### « Certification »

---

A l'issue de la Formation, nous vous remettons une **attestation de formation ; Cross training pour les sports de combat préparation physique express « 5x9 »**.

L'évaluation se fera en fonction :

- De l'assiduité.
- De la qualité de la participation.
- De l'appréciation de l'équipe formatrice.

---

### Tarif

---

- **Coût** : 350 €.
- **Date limite d'inscription** : 3 semaines avant la date de début de la formation.

**Cette formation n'entre pas dans le cadre de la formation professionnelle et de son financement.**

Bulletin d'inscription à télécharger sur le [www.sophrogym.com](http://www.sophrogym.com)